

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 29



Für die KW 29 (15. bis 19. Juni 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Aubergine
- Bundzwiebeln (Biolandhof Ohlig)
- Paprika
- Äpfel (Deutschland)
- Nektarinen

Das Brot der Woche:

- Kraftballast Brot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

– NEU IM SORTIMENT – Grill- und Küchenutensilien



Passend zur Sommerzeit finden Sie ab sofort Zubehör für die Küche und den Grill in unserem Online-Shop.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 29

Möhren-Curry

600 g Möhren geschält, 50 ml Pflanzenöl, 1 kleine Zwiebel, 150 g Cashewnüsse, 2 EL Curry, 1 TL Kurkuma, 2 EL Kokosflocken, 3 Bananen, 500 ml Orangensaft, 250 ml Wasser, 250 ml Sahne oder Kokosmilch, etwas Gemüsebrühe, Ingwer, Salz, Pfeffer, Honig zum Abschmecken

Auberginen Antipasti

2 Stk. Auberginen, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 EL Tomatenmark, 1 Dose Tomatenstücke, 1 EL Kräuter der Provence getrocknet o.ä., 60 g Parmesan frisch gerieben, einige Blätter frischen Basilikum, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker

Paprikasuppe

200 g Kirschen, 50 g Bananen, 150 g Joghurt 3,5 % Fett, 150 ml Milch, 3 Kugeln Vanilleeis, 1 Pk. Vanillezucker

Nektarinen-Carpaccio mit Minzzucker

6 Nektarinen, 8 Stiele Minze, 100 g Rohrzucker, 2 EL Honig, Saft von 1 Limette

Produktinfo: Frühlingszwiebeln/ Bundzwiebeln

Nicht immer ist der Name auch Omen

– Frühlingszwiebeln sind zwar so schön grün und weiß wie der Frühling, aber es gibt sie zu jeder Jahreszeit. Viel zutreffender ist darum ihr eigentlich korrekter Name Lauchzwiebel, der zu Recht vermuten lässt, dass die schlanke kleine Schwester der dicken Haushaltszwiebel wie diese zur Familie der Lauchgewächse gehört. Dass sich ihr eigentlich falscher Name trotzdem so beharrlich hält, liegt vermutlich nicht nur an ihren frühlingshaften Farben, sondern auch daran, dass man mit der Frühlingszwiebel bzw. Lauchzwiebel so wunderbar leicht und frisch kochen kann.

Es gibt sie in zwei Varianten: Mit der kleinen zwiebelförmigen Verdickung verraten sie ihre enge Verwandtschaft mit der großen, robusteren Schwester auf den ersten Blick. Ohne die Verdickung – botanisch eine sogenannte Bulbe – sehen Frühlingszwiebeln dem Babylauch zum Verwechseln ähnlich. Nur wer genauer hinguckt, sieht den kleinen, aber entscheidenden Unterschied: Das Grün hat nicht wie beim Lauch ein flaches Blatt, sondern die für Zwiebeln typische Röhrenform.



Zutaten

400 g Zucchini, 100 g Zwiebeln,
150 g Erbsen, 1 EL Olivenöl, 500 g passierte Tomaten, 1–2 TL Pizzagewürz,
100 ml Gemüsebrühe, 100 g Creme Légère,
12 Lasagneplatten (ohne Vorkochen),
60 g geraspelter Mozzarella-Käse, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

750 g Fenchelknollen, 175 g Hirse, 1 Stängel frischer Rosmarin oder 1 TL gerebelter Rosmarin, 1 Zwiebel, 1 EL Butter,
500 ml Gemüsebrühe, 2 Eier (Größe M),
200 g Schlagsahne, 200 g Ziegenkäserolle, 2 EL Haselnusskerne, Salz, Pfeffer

200 g Kirschen, 50 g Bananen,
150 g Joghurt 3,5 % Fett, 150 ml Milch,
3 Kugeln Vanilleeis, 1 Pk. Vanillezucker

Lasagne mit Erbsen und Zucchini

Die Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben und Zwiebelwürfel hinzugeben und unter Rühren anbraten. Dann die passierten Tomaten unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pizzagewürz abschmecken und etwa 2 Minuten einkochen. Erbsen und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, mit Muskat und Pfeffer kräftig würzen. Creme Légère zufügen, umrühren und noch einmal aufkochen. Eine gefettete Auflaufform mit einer Schicht Lasagneplatten auslegen. Die Hälfte der Tomaten-Zucchini-Sauce einfüllen, mit Lasagneplatten bedecken. Die Erbsen-Sahne-Sauce einfüllen und wieder mit Lasagneplatten bedecken. Den Rest der Tomaten-Zucchini-Sauce darauf verteilen und mit geraspelttem Mozzarella bestreuen. Den Backofen auf 200 ° Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Form auf dem Rost auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa Lasagne etwa 30 Minuten garen.

Fenchel-Hirse-Auflauf mit Ziegenkäse

Hirse gründlich mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Von den Fenchelknollen die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen. Die Wurzelenden gerade schneiden. Die Knollen waschen, abtropfen lassen, halbieren und in Würfel schneiden. Rosmarinstängel abspülen und trocken tupfen. Die Nadeln von dem Stängel zupfen. Nadeln klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Den Backofen vorheizen. Butter in einem Topf zerlassen. Rosmarin und Fenchelwürfel darin etwa 3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse hinzugeben. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Für die Eiersahne Eier mit Sahne verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse-Fenchel-Mischung in eine große gefettete Auflaufform geben. Eiersahne darauf verteilen. Käserolle in dicke Scheiben schneiden und darauflegen. Nusskerne grob hacken, die Käsescheiben damit bestreuen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und bei Ober-/Unterhitze bei 200 ° C etwa 20 Minuten backen.

Kiba-Shake

Zuerst die Kirschen (entkernt), Banane, Joghurt, und Vanillezucker mit einem Pürierstab mixen. In einem weiteren Gefäß Eis und Milch mit dem Pürierstab mixen. Danach zuerst den Fruchtshake in zwei Gläser verteilen und oben drauf den Eis-Milch-Mix. Mit Kirschen und Bananenscheiben garnieren.